

振り返りワークシート

～ PC 資格&今後に向けて ～

氏名. ()

PC資格 (P検、ICT治具認定試験)

- ① ダンウェイのプログラムで取得した PC 関係の資格をすべて記入してください。

P検4級、P検3級、P検準2級
ICT治具 Basic、ICT治具 Standard



- ② 上記の資格を取得したことで、ご自身の中で何か、いい変化があれば、教えてください。

(例: 自信がもてた。他)

自信が前よりはもてました。

- ③ 1回目不合格から2回目以降に合格をされた方にお尋ねします。

1回目の失敗を乗り越えたことで、どのような変化があったと思いますか?

(例: 立ち直る精神力が向上した。他)

粘り強さの向上
やり方を工夫する。



今後に向けて

- ④ 就労に向けて、また、自分の楽しみや人生を有意義なものにするために、資格を取得したいと思う資格があるとすれば、どのようなものですか。

医療事務



ダンウェイ・ステップアップ・プログラム最終総括発表

2020年3月18日

氏名. ()

1. 8月から始まったこの就労準備プログラムも本日で終了です。数か月間、本当にお疲れ様でした。ダンウェイ内研修では、毎朝、笑顔、発声、一言挨拶等を行ってましたが、開始当初と現在を自己採点で比較してみてください。

	開始当初	現在	伸び率
①笑顔	【20/100点】	【65/100点】	⇒【325%】
②声力	【10/100点】	【60/100点】	⇒【600%】
③会話力	【20/100点】	【65/100点】	⇒【325%】
④自己肯定感	【25/100点】	【70/100点】	⇒【280%】
①～④のトータル点数	【75/400点】	【260/400点】	⇒【347%】

2. 3ヶ月間を振り返ってみて、ご感想をどうぞ。

3か月間は長いような気もするし、やることが凝縮されてあっという間だった気もしました。

ここまでちゃんと通えて、奇跡みたいで自分でも驚いています。

3. 研修全体を通して、特にどのようなことが向上したと思いますか。※複数回答可能例)・挨拶・笑顔・積極的な行動・研修で行ったパソコン全般・エクセル・ワード・ICT治具・努力することを覚えた・規則正しい生活・他

生活リズムが改善されたところ。

コミュニケーション能力がアップしたところ。パソコンスキルの向上。

(P検とICT治具)

4. 今後も時にはスランプがあると思います。そんな時、どのようにして乗り越えたいまたは、気分転換をしたいと思いますか？(スランプ脱出ワークシート参考)

午前中に散歩をする。よく寝る。youtubeを見る。お笑いを見る。など。

5. ステップアップ・プログラムでは、あなた以外にも研修生の方が参加されました。また、体験先でもいろいろな方と触れ合いました。そんな様々な異なる人たちと接する中、何を学ばれましたか。

家族以外の人と接することがなかったので、ダンウェイの方達と喋ったりすることで、自分のことが見えてくるような気がしました。

6. 職場体験は終了しましたが、今後、就労に向けてどんな取り組みをされますか。具体的な希望職種や活動について教えてください。

自分の仕事への向き不向きや、興味があるものを探すためにも、色々やってみたいなと思います。
最初はスモールステップで、自分のできる範囲で、アルバイトやパートから始めて慣らしていきたいです。

7. 一緒に頑張ったダンウェイの同僚にメッセージをどうぞ。

3か月間という短い間でしたが、ダンウェイの仲間がいるおかげで、楽しく通うことができました。
一人でも通うことはできたと思いますが、つまらなかったと思います。
お世話になりました。ありがとうございます。
皆さんが皆さんらしく生きていけたらいいなと思います。

8. お世話になったケースワーカー、就労支援員、市の職員の方々にメッセージをどうぞ。

最初ダンウェイを紹介して頂いて、一回持ち帰って行くかどうか考えて行くことにしたのですが、3か月間通ってみて、あの時行くことを決断して良かったなと思いました。紹介して頂いてありがとうございました。